

## こんな言葉をしていませんか？

「レジリエンス (Resilience)」 — 逆境から立ち直る力

七木田 方美

「レジリエンス」とは、もとは鋼の弾性や跳ね返り力を表す工学用語として使われていますが、人が一時的に落ち込んだ状態からうまく回復する心の過程についても用いるようになりました。

ひとの心のレジリエンスとは、林檎の木を思い浮かべるといいでしょう。たくさんの実をつけたときも、冬の雪の重みにも、しなやかに枝を撓たわわせる、あのリンゴの木です。秋には枝をぐぐぐとしならせ、真赤な実をいくつも実らせます。収穫を終えて葉を落とした後にやってくる長い冬。リンゴの木は重く冷たい雪を、枝をしなやかに撓たわわせて抱えます。芽吹く春には、太陽に向かって上へ上へと枝を伸ばし、やがて柔らかい葉の間に白い花を咲かせ、次の実りの準備をはじめます。嵐のときには実らせた赤い実をいくつか落とし、己の枝葉を守ります。命あるものに備わる逆境に立ち向かい、立ち直る力です。

人間にもさまざまな逆境があります。幼い頃の逆境といえるライフイベントは、妹や弟が生まれた、保育園にはじめて預けられた、家族構成が変わったなどがあります。その時々にも子どもは立ち向かい、立ち直ります。例えば弟や妹が生まれたとき、子どもは母親のまなざしの中に自分が入ってられるように、赤ちゃんを無性にかわいがったり、自分で何でもしようとします。ほめてもらおうと健気に頑張るのです。逆に、一旦外れていたオムツが必要になったり、食欲が落ちたりもします。無意識にも、母親のまなざしと手を、自分にかけてもらおうとするのです。このすべてが逆境に立ち向かい、立ち直る

うとする力、「レジリエンス」です。

では、誰もが知っているレジリエンスの高い人は誰でしょう。私が即座に思い浮かべるのはシャガールです。宙を舞うカップルや動物、現実離れした鮮やかな色彩、幻想的な彼の絵画の数々は、世界中の人から愛されています。中でも、ラヴェル、チャイコフスキー、ドビュッシーなど10人の作曲家のバレエやオペラを主題として描かれたパリ・オペラ座の天井画からは、「戦いよりも音楽の勝利への願い」が強く伝わってきます。

彼はベラルーシ生まれのユダヤ人。パリにいたときに世界大戦が始まり、ナチスの迫害を逃れてフランスを南下しました。そして遂にヨーロッパを離れてアメリカに渡ることになりました。ホロ・コーストの本当の意味である「焼き尽くし」から逃れるためです。そのとき、彼は自分の作品もどうにかして守りたいと願いました。そして多くの心ある人の手と知恵を得て、600kgの作品を船で運ぶことに成功しました。

シャガールはChagallと綴ります。しかし、彼の家族は「L」がひとつのChagalです。「エル(L)」は、ギリシャ語では「羽根」を意味します。世界中が争いや憎しみに覆われ、世界大戦の影響により政治色を帯びた思想による芸術が先行される中、彼は「地面から生れ出る芸術」を描き続けました。生き延びるためにも、描き続けるためにも彼には「エル(羽根)」がもうひとつ必要だったのでしょ。

逆境から何度でも立ち直る力(レジリエンス)は、生まれ持った気質、養育環境や生育環境が育むといわれています。シャガールには、生ま

れ持った陽気さという気質に加え、たとえ迫害されてもおユダヤ人であることを誇りに思い続けるという養育環境、自由な作品を認める美術学校と指導者、そして芸術をこよなく愛する仲間や音楽作品との出会いがありました。他者との出会いが彼を育み支え続けたのです。

では、感染症への免疫力をつける予防接種があるように、子どもの心の免疫力を高める「予防接種のようなもの」があるのでしょうか。困難からの立ち直り要因（保護要因）は大きく二つに分けられます。「個人内要因」と「そのほかの要因」です。「個人内要因」には、①問題解決に注意を向け、解決への意欲を持つこと、②健康なパーソナリティを維持すること、③自分自身を肯定的に評価する状態にあること、④肯定的な将来を見通すこと、⑤感情や衝動をコントロールすること、⑥ユーモアの感覚を持つこと、が挙げられています。また、「その他の要因」には、①養育者との良好な関係が形成されていること、②適切なしつけが与えられていること、③家庭の雰囲気が良いこと、などです。

これらの要因をひっくるめて、乳幼児期の子育てにおいて私たちが与えることができる「予防接種のようなもの」というと、それは、0歳の頃に五感を刺激する「快いふれあい」を通じた特定の人との関係を基盤に繰り広げられる「遊び」です。子どもは、遊びの中で担いでいる心の重荷を一旦降ろし、担ぎ直しを繰り返しながら新しい心の構造を構築します。その新しい構造こそが、レジリエントな心と言えるでしょう。

いま、生まれ育った町とかけがえのない大人を瞬く間に失った子どもたちがいます。彼らのレジリエンスをいかに支えるのか？幸いなことに、彼らにはたとえ姿を変えたとしても美しい荘厳な海や山が心象風景にあります。仲間がいます。彼らこそ、お金には換算できない「真の豊かさ」のある日本を創造してくれると期待します。そして出会う大人である私たちこそ、彼らに希望を託しつつ、レジリエントな心を持ち続け、子どもとのふれあいや、子ども同士の快いふれあい、そして遊びを育みたいものです。